

Quinoa Saludable con Vegetales Fritos

Makes: 4 Porciones

"Una noche en la cena tuvimos sobrantes de quinoa y un huerto lleno de verduras y se nos ocurrió este plato. Me gustó tanto que quería las sobras para mi almuerzo al día siguiente y hasta lo pedí para mi cena de cumpleaños," dice Joshua. "Yo serviría rodajas de naranja con yogur griego de mango para tener todos los grupos de alimentos representados de ChooseMyPlate".

Ingredients

- 2 cups** quinoa (enjuagada)
- 1 tablespoon** aceite de cártamo
- 1 tablespoon** jengibre fresco rallado
- 1 clove** ajo (picado finamente)
- 1 cup** zanahorias en cubitos
- 6** arvejas chinas
- 1 cup** "bok choy" tierno (repollo chino)
- 2 cups** col rizada (sin tallos y cortado en trozos pequeños)
- 1/4 cup** cebollino fresco finamente picado
- 2** huevos grandes (o 1/2 tza sustituto de huevo)
- 1 tablespoon** salsa de soja reducida en sodio

Directions

1. En una sartén mediana, cocine la quinoa según las instrucciones del envase.
2. Mientras se cocina la quinoa, en una sartén grande o "wok" (sartén oriental) sobre fuego moderado-alto, caliente el aceite. Añada el jengibre, el ajo y sofríalo, revolviendo, durante 1 minuto.
3. Agregue las zanahorias, arvejas chinas, "bok choy" (repollo chino), col rizada y cebollino y continúe cocinando, revolviendo ocasionalmente hasta que estén blandos,



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	333	
Total Fat	9 g	14%
Protein	16 g	
Carbohydrates	51 g	17%
Dietary Fiber	9 g	36%
Saturated Fat	1.5 g	8%
Sodium	319 mg	13%

MyPlate Food Groups

Vegetables	3/4 cup
Grains	2 1/2 ounces
Protein Foods	1/2 ounce

alrededor de 5 minutos.

4. Agregue la quinua cocida y revuelva para combinarlo. Agregue los huevos y continúe cocinando, revolviendo, hasta que estén revueltos, aproximadamente 3 minutos.

5. Agregue la salsa de soja y continúe cocinando, revolviendo, durante 1 minuto. Sirva caliente.

Notes

Estado: Montana

Nombre del niño: Joshua Garrigues, 8